

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin.

Maka hipotesis yang penulis ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola

pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Padang Cermin. Tahun Pelajaran 2012/2013.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang disebutkan di atas, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMANegeri 2 Padang Cermin agar terus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan untuk mendapatkan kecepatan menggiring bola yang baik.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih sepakbola disekolah dalam usaha meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola maka selain memberikan latihan teknik menggiring bola juga perlu memberikan latihan peningkatatan kondisi fisik untuk meningkatkan kekuatan otot siswa seperti latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak , lompat katak, lompat hooping. Serta latihan kelincahan siswa dengan lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, lari boomerang.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembanding. Karena pada penelitian ini hanya terbatas pada kekuatan otot tungkai dan kelincahan, sehingga perlu dikembangkan penelitian faktor-faktor yang lain

seperti kelentukan, power otot tungkai, kecepatan lari dan yang lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dalam rangka untuk melengkapi penelitian ini.